தமிழ் நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக்கழகம்

சென்னை-32

டாக்டர். கே .எஸ். உமா. எம். டி (சித்தா). எம்.பி.ஏ

உதவி பேராசிரியர்.

சித்த மருத்துவத்தில் நெய்யின் மகத்துவம்

"உணவே மருந்து மருந்தே உணவு"

நெய் என்ற வார்த்தையை கேட்டவுடன் குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை ஐயோ! இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரித்துவிடும் நெய் வேண்டாம் என்று சொல்பவர்களை தான் அதிகமாக பார்கிறோம்.

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரித்துவிட்டதால் நெய் வாங்குவதையே நிறுத்திவிட்டதாக சொல்பவர்களை பார்க்கலாம்.

இந்த நிலையை மாற்ற வேண்டும். நெய்யை அனைவரும் உபயோகித்து அதன் மருத்துவ பயனை அனைவரும் பெற வேண்டும் என்பதற்க்காக இக்கட்டுரையை உங்களுக்கு அளிக்கின்றேன்.

சித்த மருத்துவத்தில் நெய்யானது நோயை தடுப்பதிலும் நோயை தீர்ப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஒருவருக்கு ஆகாத பொருள் மற்றவர்களுக்கு மருந்தாக பயன்படலாம்.

ஒருவருக்கு ஆகாத பொருள் தனக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாது என்று எந்த உணவையும் ஒதுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் செயல்படுவதே சிறந்தது.

சித்த மருத்துவத்தில் நெய்யானது

"உணவே மருந்து மருந்தே உணவு"

என்ற அடிப்படையில் பல்வேறு நோய்களுக்கு தனி மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கலப்படமற்ற நெய்யை வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டும்.

கலப்படமற்ற வெண்ணை வாங்கி நெய்யாக காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம்.

நெய்யை உருக்கி தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

நெய்யை உருக்காமல் உபயோகித்தால் அசீரண கோளாறு ஏற்படும்.

நெய்யை சூடான ஆகாரத்துடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

- இதனை தினமும் விதிமுறைப்படி உட்கொள்ள முதுமையைத் தள்ளிப் போடலாம்.
- வயிற்றுப்புண், குடல்புண் ஆகியவற்றை போக்கும்.

- குழந்தைகள் வளரும் பருவத்தில் நெய் உட்கொள்வதால் இது மூளையின் செயல்பாடுகளான கற்றுக் கொள்ளும் திறன், ஞாபகசக்தி, நினைவு கூர்தல் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தும்.
- வலிப்பு நோய்க்கு சிறந்தது.
- தோல் நோய் வராமல் தடுக்கும்.
- தலையில் பொடுகு வராமல் தடுக்கும்.
- நீரிழிவு நோயாளியை தொடரும் தோல் வறட்சியை நீக்கும்.

- ஐம்புலன்களுக்கும் தெளிவு உண்டாகும்.
- குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உண்டாகும் வாய்ப்புண் நீக்கும்.
- நீண்ட நாட்களாக உள்ள வறட்டிருமல் குறையும்.
- வயதான காலத்தில் வாட்டும் வாத நோய் வராமல் தடுக்கும்.
- சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும்.
- மலச்சிக்கலால் அவதிபடுபவர்கள் நெய்யை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள மலச்சிக்கலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- நெய்யை பயன்படுத்த வெகு நாட்களாக வாட்டும் பாத வெடிப்பு நீங்கும்.
- நரம்புகளுக்கு வலிமை தரும். நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏற்படும் கால் எரிச்சல் நீங்கும்.
- கண் எரிச்சல் நீங்கும்.
- கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொள்ள சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.
- குழந்தைபெற்ற தாய்க்கு தாய்ப்பால் பெருகும்.
- பசியெடுக்காத குழந்தைகளுக்கு நெய் சேர்த்து உணவு கொடுக்க பசியை தூண்டும்.
- எருவாய்முளை நோயில் ஏற்படும் குத எரிச்சல் நீக்கும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின்மையால், அடிக்கடி தொற்று நோயால் அவதிப்படும் பெரியவர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு நெய் வழங்க நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும்.
- இனிமையான குரல்வளத்தைக் கொடுக்கும்.
- என்புகளையும், தசைகளையும் வன்மைப்படுத்தும் - 40 வயதிற்கு மேல் சுண்ணாம்பு சத்து குறைவால் ஏற்படும் என்பு முறிவு போன்றவைகளை தடுக்கலாம்.

- வாத நோயாளிக்கு நெய் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

நீரிழிவு நோய், குருதியழுத்தநோய், இருதயநோய், கப நோய் மற்றும் இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்து உள்ளவர்கள் சித்த மருத்துவரின் அலோசனையின் பேரில் தான் நெய்யை உட்கொள்ள வேண்டும்.

சித்த மருத்துவதில் பல நோய்க்கு நெய் மருந்துகள் உள்ளன.

சித்த மருத்துவரையணுகி உடல்நிலைக்கு தக்க நெய் மருந்துகள்

உபயோகித்து பயன் பெறலாம்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ தினமும் நெய்யை அளவோடு தக்க காலத்தில் உட்கொள்வது சிறந்தது.